

2022年12月1日

星期四

总第96期

邮发代号1-159

国内统一连续出版物号

CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版



关注微信公众号

新版老年人膳食指南来了

本报讯 (记者高艳坤)近日,在全国老龄工作委员会办公室指导下,中国营养学会成功举办老年营养改善行动(2022—2025年)启动仪式,同时发布了《中国老年人膳食指南(2022)》。《指南》对一般老年人(65~79岁人群)和高龄老年人(80岁及以上人群)分别进行膳食指导。在发布会上,专家对《指南》进行了解读。

《指南》对65岁以上老年人提出的首条核心推荐是“食物品种丰

富,动物性食物充足,常吃大豆制品”。中国营养学会老年营养分会副主任委员、中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示,随着活动的减少,老年人对能量的需求降低,但是对多种营养素的需要并没有减少,特别是对蛋白质、矿物质和维生素的需求还会增加。

《指南》明确,老年人应当保持适宜体重,身体质量指数(BMI)最好保持在20.0~26.9。如果BMI超出这个范围,那么老年人应当在

饮食和身体活动方面进行适度调整,使体重缓和达到正常范围,而不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。

《指南》建议,家人、亲友劝导和鼓励老年人一同挑选、制作、品尝和评论食物。政府、老年人服务机构和相关社会组织在为老年人建造长者食堂、老年人餐桌时,可以鼓励老年人积极参与制作和共同进餐,营造良好的进食氛围。

中国营养学会老年营养分会

副主任委员、复旦大学附属华东医院营养学科带头人孙建琴表示,鼓励居家的高龄老年人同家人一起进餐,更多地感受亲人的关怀,并力所能及地参与食物制作。同时,她指出,要努力为独居高龄老年人创造集体进餐的机会,帮助他们积极参与社会交往;对于不能自理的高龄老年人,则应陪护就餐,细心观察老年人的进食状况,保障老年人的用餐安全。



打造居民“15分钟就医圈”

近年来,江西省吉安市峡江县持续提升乡镇卫生院、社区卫生服务中心、村卫生室标准化水平,着力打造城乡居民“15分钟就医圈”。图为家庭医生上门为居民检查身体。

陈福平摄影报道

多吃蔬果或能帮您远离痴呆症

据新华社微特稿 美国研究人员说,多吃蔬菜水果、喝茶以及适量红酒或许有助于降低痴呆症风险,因为这些食物中富含抗氧化剂黄酮醇。相关研究报告于近日刊在美国神经病学学会刊物《神经学》上。

美国拉什大学医学中心研究人

员招募了961名平均年龄81岁的志愿者,对他们进行平均7年的随访。

志愿者在研究开始时均未患痴呆症。他们需要填写有关饮食习惯的调查问卷并完成认知和记忆力测试。随后,研究人员根据黄酮醇日常摄入量将他们分成5组。最低组

日均摄入5毫克,最高组为15毫克,相当于喝一杯浓绿茶。

在接下来的随访中,研究对象每年要完成类似问卷和测试。研究人员计入年龄、性别、吸烟情况、受教育水平、运动习惯等多种影响因素后发现,摄入黄酮醇最

高组的测试者认知能力衰退程度明显低于最低组。

黄酮醇是一种黄酮类化合物,广泛存在于水果、蔬菜中,茶和红酒中也含有这类物质。美国神经病学学会的研究人员说,黄酮醇可以增加大脑中的血流量。



扫码订阅

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

水果加热吃会破坏营养吗

冬季,有的老年人会把水果加热吃,认为熟吃水果有利养生;也有人担心加热会导致水果中的营养成分流失。那么,水果加热吃会破坏营养吗?

2版

糖尿病前期 您了解吗

糖尿病前期,是指个人的血糖值已经超出正常值,但是还没有达到糖尿病的诊断标准。那么,糖尿病前期人群还有机会恢复到健康状态吗?

3版

熬夜“追”世界杯 悠着点儿

2022年卡塔尔世界杯正在如火如荼地进行中。不少球迷开启了“熬夜看球”模式。您知道吗,熬夜看球对身体的伤害可不小。

6版

咳嗽分寒热 用对食疗方

在冬季,人们常常会出现咳嗽等症状。中医讲究辨证论治,本期,我们针对不同证型的咳嗽,为大家推荐几款食疗方。

7版

新闻热线:(010)64621355
E-mail:lnjkb2020@163.com
编辑:尤颖康 电话:(010)64621193

本报所刊方药,请在医生指导下使用